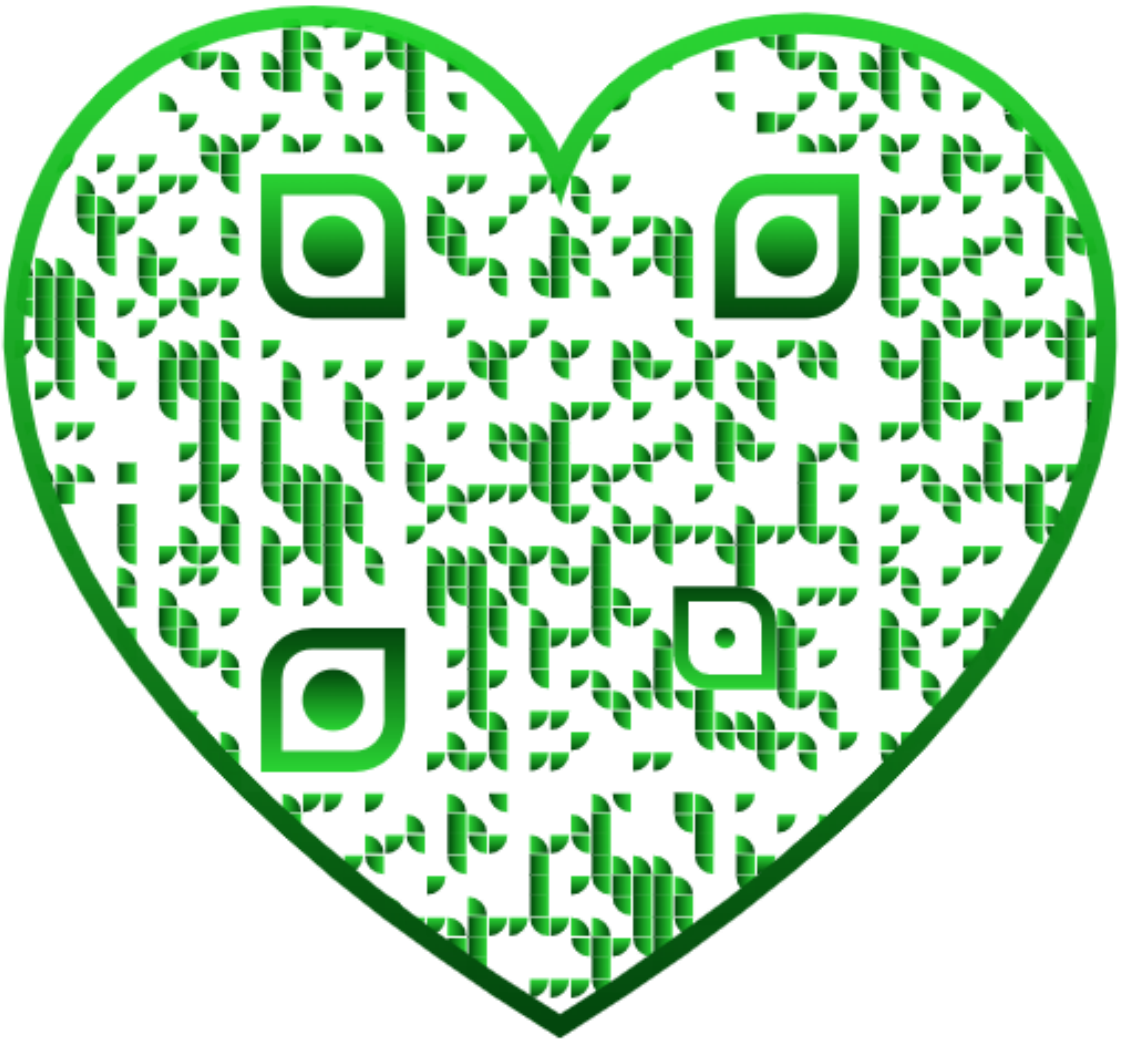
E-BOOK EXCLUSIF OFFERT

Recettes

simples rapides efficaces

- ÉQUILIBRÉES
- ACCESSIBLES À TOUTES
- GOURMANDES

Legros CHALLENGE FITGIRLS



Papillotes de saumon

INGRÉDIENTS

- Tranche de saumon
- Ail
- Oignon
- Huile d'olive
- Herbes de provences
- Sel, poivre
- Salade verte et quinoa

PRÉPARATION

- Pelez et émincez l'ail et l'échalote

- Recouvrez les pavés de saumon d'huile d'olive, d'ail, d'échalote, d'herbes de Provence et de ciboulette, salez et poivrez

- Fermez les papillotes et déposez-les dans un plat allant au four

- Posez ce plat sur une grille à mi-hauteur et enfournez pendant 20 min

Quinoa et saumon fumé aux amandes

INGRÉDIENTS

- Quinoa
- Saumon fumé
- Lentilles corail
- Sel, poivre, aneth et citron

PRÉPARATION

- Faire bouillir le quinoa et les lentilles corail séparément
- Couper le saumon fumé en petit morceaux
- Concasser les amandes, pourquoi pas les faire griller
- Mélanger le tout en y rajoutant les épices ainsi qu'un filet d'huile d'olive

Buddha bowl

INGRÉDIENTS

- Boulgour ou quinoa
- Patate douce carotte et blanche
- Avocat
- Salade de mâche
- Carotte, betterave
- Pois chiche
- Sel, poivre, graines de tournesol et huile d'olive

PRÉPARATION

- Faire bouillir le boulgour ou les quinoa
- Faire bouillir les patates carotte que vous couperez en petits morceau
- Faire bouillir les patates douce blanche que vous écraserez comme une purée
- Couper l'avocat en petits morceaux
- Râper la carotte et la betterave en y rajoutant du citron et du vinaigre blanc et un peu de miel
- Garnir son assiette
- Vous pouvez également y rajouter des graines de tournesol et de chia.

Fajitas de poulet

INGRÉDIENTS

- Salade verte
- Tomate
- Blanc de poulet
- Poivron vert
- Sauce d'avocat maison (avocat citron et oignon)

PRÉPARATION

- Faites revenir le blanc de poulet avec les poivrons
- Chauffez les fajitas au micro-ondes
- Posez les feuilles de salade sur la fajitas puis rajoutez-y des tomates et de la sauce d'avocat
- Enroulez le tout puis dégustez cette somptueuse fajitas avec vos proches en y rajoutant des légumes

Et pourquoi pas, en alternative, avec du saumon, du fromage blanc 0% mg et du citron !

Faites vous plaisir et n'oubliez pas de m'envoyer des photos !

Quinoa au thon

INGRÉDIENTS

- Quinoa
- Thon à l'eau
- Concombre
- Tomates
- Persil
- Sel, poivre, aneth et citron

PRÉPARATION

- Faire bouillir le quinoa
- Mélanger le thon aux épices
- Couper les tomates en petits morceaux
- Mélanger le tout accompagné d'un filet d'huile d'olive
- Vous pouvez également y rajouter des graines de tournesol et de chia.

Pancakes healthy

INGRÉDIENTS

- 45 gr de farine de riz ou de blé complet
- 3 oeufs (dont un jaune)
- 1 yaourt de soja
- Miel

PRÉPARATION

- Mélangez la farine, les oeufs et le yaourt dans un mixeur
- Versez le contenu au fur et à mesure dans une poêle à crêpes
- Finalisez la recette en y ajoutant un filet de miel ` et quelques fruits de votre choix

Smoothie bowl chocolat, banane, noisettes et noix de coco

INGRÉDIENTS

LE SMOOTHIE
- 1 banane
- Lait de soja ou d'amande au chocolat
- Glaçon

LA GARNITURE
- 1 banane
- 1 poignée de noisettes
- 1 poignée de copeaux de coco ou de coco râpé
- Copeaux de chocolat noir
- 1 c. à soupe de graines de sésame dorées

PRÉPARATION

- Mixez les ingrédients proposés à gauche dans la partie « le smoothie »

- Rajoutez la garniture sur le dessus pour plus de gourmandise !

Laissez place à votre imagination !
Bon appétit !

Eau détox

INGRÉDIENTS

- Eau
- Concombre (bio),
- Citron (bio),
- Menthe (bio)

Vous pouvez également
y rajouter du gingembre

PRÉPARATION

- Couper le concombre et le citron en fine tranche en gardant la peau
- Rincer et essorer les feuilles de menthes
- Remplir une grande carafe d'eau
- Rajouter les ingrédients
- Laisser la carafe au frais pendant 2 heures
- Servir frais et boire à tout moment de la journée !

Eau détox 2

INGRÉDIENTS

- Pastèque
- Eau
- Menthe

PRÉPARATION

- Mixez les trois ingrédients en y rajoutant des glaçons. À boire frais !

Vous pouvez l'agrémenter d'une petite tartine d'avocat et des petites tranches de tomates parsemées de graines.

Thé glacé

INGRÉDIENTS

- Thé vert
- Menthe fraîche
- Gingembre

PRÉPARATION

- Faire infuser du thé vert

- Rajouter de la menthe fraîche et des morceaux de gingembre

- Mettre au frigo toute une nuit